

**HUBUNGAN ANTARA PENERIMAAN DIRI DENGAN
KESTABILAN EMOSI PADA REMAJA
PASCA PUTUS CINTA**

Skripsi

Untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan Dalam Mencapai Derajat
Sarjana S1 Bidang Psikologi dan Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Surakarta



Disusun Oleh:

PUJIYATI

F 100050229

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2010

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Remaja merupakan masa pancaroba, penuh dengan kegelisahan dan kebingungan. Keadaan tersebut lebih disebabkan oleh perkembangan dan pertumbuhan yang sangat pesat berlangsungnya, terutama dalam hal fisik, perubahan dalam pergaulan sosial, perkembangan intelektual, adanya perhatian dan dorongan pada lawan jenis. Sebagaimana yang dijelaskan Hurlock (2002) bahwa masa remaja merupakan periode perubahan. Selama awal masa remaja, ketika perubahan fisik terjadi dengan pesat, perubahan perilaku dan sikap juga berlangsung pesat. Kalau perubahan fisik menurun maka perubahan sikap dan perilaku menurun juga. Perubahan-perubahan yang dialami tersebut, antara lain: meningkatnya emosi, perubahan fisik (bentuk tubuh dan proporsi tubuh) maupun fungsi fisiologis (kematangan organ-organ seksual), minat, sosial, dan pola perilaku. Kemudian Monks dan Knoers (2002) menambahkan bahwa masa remaja terdapat beberapa fase, yaitu fase remaja awal (usia 12 tahun sampai dengan 15 tahun), remaja pertengahan (usia 15 tahun sampai dengan 18 tahun) dan masa remaja akhir (usia 18 sampai dengan 21 tahun).

Selanjutnya Santrock (2005) menambahkan bahwa remaja adalah masa pergolakan yang diisi dengan konflik dan mood yang mudah berganti-ganti serta banyak dipengaruhi oleh lingkungan dan teman-teman sebaya. Seperti dorongan seksual, pendidikan, hubungan dengan orang tua, pergaulan sosial, emosi, pertumbuhan pribadi, kesehatan dan agama. Pengaruh perkembangan organ

seksual, mental dan kehidupan sosial ialah remaja dapat memperoleh teman baru, mengadakan jalinan cinta dengan lawan jenisnya. Dan emosi seorang remaja dimainkan saat mereka menjalani kedekatan dengan seseorang. Sehingga mereka seringkali susah untuk menyeimbangkan antara emosi dan logika.

Masa remaja dikenal dengan masa yang terjadi pergolakan emosi yang diiringi dengan pertumbuhan fisik yang pesat dan pertumbuhan secara psikis yang bervariasi. Keadaan ini juga kemudian akan mempengaruhi perubahan emosi remaja. Sebagaimana yang dijelaskan Hurlock (2002) bahwa remaja sebagai suatu masa transisi, diwarnai oleh karakteristik yang sangat khas dalam aspek emosi. Pada masa remaja terjadi proses pengelolaan diri kearah kematangan emosi yang menjadi salah satu ciri kedewasaan. Keberhasilan dalam transisi emosi akan sangat mempengaruhi penerimaan sosial remaja dan keberhasilan dalam berbagai aspek perkembangan, dan sebaliknya apabila gagal akan mempengaruhi juga aspek yang lain.

Selama masa remaja, remaja perlu belajar untuk meninggalkan cara penghayatan emosi dan ekspresi emosi pada masa kanak-kanak yang spontan dan kurang terkendali, dan secara berangsur-angsur menggantinya dengan penghayatan emosi dan ekspresi emosi yang menunjukkan kematangan kepribadian. Sebagaimana yang dijelaskan Ivena (2008) bahwa pada masa remaja ditandai dengan munculnya emosi hebat karena remaja sangat mudah terbangkit emosinya. Akibat mudahnya emosi tersulut, maka suasana hati remaja selalu berganti dengan cepat laksana badai dan taufan. Ketika remaja diperhadapkan kepada situasi lain seperti pasangannya dekat dengan orang lain, sifat pasangan

yang tadinya baik jadi cuek, dan sebagainya, hal ini dapat membuat orang yang mengalami itu kecewa. Jika sudah kecewa, emosi yang tadinya baik-baik saja dan perasaan yang sedang berbunga-bunga dapat berubah seketika. Ia dapat merasa tidak dihargai, tidak diinginkan lagi, dan dapat berujung kepada hal-hal yang tidak diinginkan seperti stres lalu bunuh diri. Emosi remaja lebih kuat dan lebih menguasai diri mereka daripada pikiran yang realitas, terutama dalam hubungannya dengan percintaan atau pacaran.

Selanjutnya Marlina (2008) menjelaskan bahwa pikiran dan perasaan seseorang yang belum dewasa ketika pacaran menjadi tidak stabil dan seringkali menimbulkan stres ketika diperhadapkan dengan masalah-masalah yang ada. Jika remaja gagal dalam menjalin hubungan, tidak jarang mereka frustrasi dan marah karena tidak mendapatkan apa yang mereka inginkan. Mereka tidak mengerti mengapa itu bisa terjadi karena masih diliputi perasaan sedih dan ketidakdewasaan dalam berpikir. Perasaan sedih tersebut dapat berkelanjutan dan membuat seseorang menjadi frustrasi bahkan depresi. Seseorang dapat merasa sedih, murung, patah hati, kehilangan minat dan kegembiraan, gangguan tidur termasuk sulit tidur, terbangun di malam hari, gangguan nafsu makan, merasa tak berguna, merasa bersalah, sukar berkonsentrasi, sukar mengambil keputusan, pandangan masa depan suram, dan pesimistis. Hal-hal tersebut mungkin terjadi pada remaja dimana sebagian besar remaja masih dalam kondisi yang tidak stabil.

Kondisi berakhirnya hubungan cinta atau pacaran pada remaja menimbulkan dampak yang berbeda-beda pada masing-masing individu. Sebagaimana yang dijelaskan oleh Saud (2008) bahwa salah satu resiko pacaran

adalah putus cinta. Berakhirnya jalinan cinta atau putus cinta dapat dianggap sebagai pengalaman berharga dan merupakan suatu proses menuju kedewasaan dalam hidup oleh seorang individu. Namun bagi mereka yang sudah berpacaran lama dan cinta telanjur mendalam sekali, tentu kepedihannya juga sangat mendalam. Dan bisa jadi merupakan hal terberat dan paling menyakitkan yang membuat mereka larut dalam kesedihan tak berkesudahan dan menderita sepanjang hidupnya. Bagi seorang remaja yang mempunyai pandangan positif, putus cinta merupakan suatu hal yang biasa sehingga mereka akan mampu menerima keputusan tersebut dengan lapang dada dan pikiran positif. Biasanya nilai positif yang bisa dilakukan dengan berakhirnya hubungan, seorang remaja akan tetap berkomunikasi baik atau masih menjadi teman dekat, menyibukkan diri dan membuka peluang bagi dirinya untuk mencari pasangan yang lebih baik dari mantan kekasih atau introspeksi diri agar hubungan yang telah berakhir dapat diperbaiki lagi. Yaitu dengan menanamkan dalam benak individu bahwa hari ini akan lebih baik dari hari yang lalu saat remaja menjalaninya bersama mantan kekasih dan menerima hal yang telah terjadi, dan merelakannya sehingga akan menjadikan seseorang menjadi lebih terbuka dan menerima perpisahan itu sebagai proses pendewasaan diri yang sangat berguna dimasa-masa akan datang. Ketika remaja melihat kegagalan sebagai suatu hal yang buruk, maka yang akan terjadi adalah ia menanamkan pikiran bahwa ia tidak berguna lagi, pesimis, tidak ingin hidup lagi, dan sebagainya. Jadi tidak heran ketika kita membaca judul-judul koran yang mengatakan bahwa remaja bunuh diri karena diputusin pacar, remaja lompat dari atas gedung karena diputusin pacar, dan sebagainya.

Pernyataan dan teori tersebut diperkuat dengan adanya beberapa kasus yang diperoleh penulis, bahwa ada beberapa fenomena putus cinta yang dapat mendatangkan dampak negatif. Banyak kasus yang terjadi diakibatkan gagalnya seseorang dalam membina hubungan cintanya apalagi bila hubungan diantara keduanya tergolong serius. Seperti yang terjadi di Cirebon, akibat putus cinta, seorang siswi sebuah SMK di Kota Cirebon, L.A, usia 17 tahun, nekat berdiri di atas rel dengan menghadang Kereta Api (KA) Argo Lawu yang tengah melaju kencang. Menurut informasi yang berhasil Berita Cerbon.com dapatkan, aksi nekad yang dilakukan warga Desa Celancang, Kabupaten Cirebon itu mengagetkan warga jalan Cangkring RT 04 RW 05 Kelurahan Kejaksan Keamatan Kejaksan Kota Cirebon, tempat lokasi kejadian. Beruntung warga sekitar yang melihat aksi nekad L, langsung menyambar tubuhnya dari atas rel sebelum sempat tersambar kereta dari arah Surabaya menuju Jakarta, sehingga nyawa si gadis pun dapat diselamatkan. Menurut salah seorang warga Cangkring, aksi siswi yang masih mengenakan seragam sekolah ini karena stres setelah diputusin sang pacar bernama F yang baru dikenalnya beberapa minggu, karena di duga sang pacar menjalin cinta dengan perempuan lain. “Karena sudah berkorban banyak, terus diputusin, L jadi stres dan nekat mau bunuh diri, beruntung saja dia masih bisa di tolong. (www.beritacerbon.com/berita/2008-12/akibat-putus-cinta-siswi-smk-nekat-hadang-kereta-yang-melaju)

Fenomena putus cinta yang mendatangkan dampak negatif juga terjadi di Surabaya, bahwa kondisi mental sebagian remaja Surabaya sungguh memprihatinkan. Menurut informasi yang berhasil jawapos.com dapatkan bahwa

berdasar data IRD RSUD dr Soetomo, selama lima bulan (Januari-Mei tahun 2008), ada 27 remaja mengalami intoksikasi atau keracunan dengan tujuan percobaan bunuh diri. Bila dirata-rata, tiap bulan ada lima kasus remaja laki-laki dan perempuan yang mengalami intoksikasi. Para remaja itu melakukan percobaan bunuh diri dengan berbagai cara. Ada yang minum racun serangga, obat-obatan, pemutih baju, hingga pembersih lantai. Menurut dr Urip Murtedjo SpB KL, kepala IRD RSUD dr Soetomo, kasus remaja mengalami intoksikasi itu berbeda dengan kejadian overdosis yang banyak muncul di akhir pekan. "Berdasar catatan IRD, tak ada waktu spesifik untuk kejadian percobaan bunuh diri. Bisa pagi, siang, atau dini hari,". Dalam kondisi sangat kalut, agar cepat mencapai tujuan, remaja itu kerap menggunakan bahan kimia yang keras. Di antara pasien-pasien yang ditanyai tim medis, sebagian besar alasan yang dipakai membunuh diri adalah putus cinta. Bisa karena cinta bertepuk sebelah tangan atau rasa sakit hati yang mendalam akibat putus hubungan kasih. (www.jawapos.com/index.php?act=detail_c&id=303940)

Sejalan dengan beberapa kasus yang diperoleh penulis diatas, bahwa untuk memulihkan keadaan emosi ke kondisi normal akibat terlalu kecewa dengan adanya suatu perpisahan atau putus cinta tersebut, setiap individu memiliki pandangan yang positif maupun negatif, hanya derajat atau kadarnya berbeda-beda. Kebanyakan individu yang komitmen dalam cinta tidak mempersiapkan diri untuk terluka dan menerima kemungkinan terburuk dalam hubungan yang terjalin. Seperti ketika remaja stres karena kegagalan dalam menjalin hubungan, mereka cenderung putus asa dan sedih. Jika itu berlangsung lama dapat membuat

seseorang tidak dapat berpikir jernih, berlarut-larut dalam kesedihan dan menjadi cepat emosi. Sebagaimana yang dijelaskan Yanuar (2008) bahwa gejala kemurungan seperti mood yang tidak baik, hilang motivasi dan selera makan ialah perkara yang biasa dialami berikutan putus cinta atau kematian orang tersayang. Semua mengalami masalah untuk pulih akibat terlalu kecewa dengan perpisahan mereka. Setelah beberapa lama gejala ini akan berkurang dan penderita menjadi normal serta dapat dinyatakan sembuh. Pada masa ini memiliki rentang waktu bervariasi antar penderita. Beberapa penderita membutuhkan waktu hanya seminggu, penderita lain mungkin membutuhkan waktu sebulan, atau berbulan-bulan atau bahkan bertahun-tahun. Masa adaptasi pasca konflik dalam hal ini putus cinta, umumnya berlangsung selama tiga sampai enam bulan. Enam bulan pertama adalah masa yang paling kritis bagi individu yang mengalami putus cinta.

Selanjutnya Hurlock (2002) menambahkan bahwa tidak semua remaja mengalami masa badai dan tekanan, namun benar juga bila sebagian besar remaja mengalami ketidakstabilan dari waktu ke waktu sebagai konsekuensi dari usaha penyesuaian diri pada pola perilaku baru dan harapan sosial yang baru. Misalnya masalah yang berhubungan dengan percintaan, bila kisah cinta berjalan lancar remaja merasa bahagia, tetapi mereka menjadi sedih bilamana percintaan kurang lancar dan hal ini sangat berpengaruh terhadap pembentukan kepribadiannya.

Kepribadian seseorang termasuk remaja, dapat dikatakan mengarah kepada kematangan jika gejolak emosi yang tidak menyenangkan yang muncul dapat dikendalikan, sehingga tidak mengganggu aktifitas. Untuk mencapai hal tersebut, seseorang membutuhkan banyak latihan penguasaan diri, sehingga emosi

pun akan terkendali dan menuju arah kestabilan. Sebagaimana yang dijelaskan Schneiders (1964) bahwa kestabilan emosi merupakan suatu kemampuan yang dimiliki oleh seorang individu dalam mengontrol emosinya dengan cara menampilkan reaksi yang tepat atas rangsang yang diterima, sehingga individu mampu menyesuaikan diri dengan kondisi yang sedang dialami maupun berhubungan dengan orang lain. Hal ini dapat dilihat dari keseimbangan pengalaman antara emosi yang menyenangkan dengan emosi yang tidak menyenangkan. Ia akan mampu mengatasi dan menerima gejolak naik turunnya emosi serta dapat mengarahkan emosi yang tidak menyenangkan kedalam suatu bentuk pemahaman yang lebih positif.

Sejalan dengan teori diatas, bahwa upaya untuk membentuk emosi yang stabil memerlukan kerjasama yang baik antara faktor-faktor yang mempengaruhi, sebagaimana yang dikatakan Irma (2003) bahwa salah satu faktor yang sangat penting dalam mempengaruhi kestabilan emosi adalah kemampuan dalam mengenal dan menerima diri sendiri. Menegal diri adalah mengetahui secara utuh bahwa dirinya sebagai manusia adalah makhluk yang memiliki berbagai macam potensi baik positif maupun negatif dan semua itu mempunyai peluang untuk teraktualisasi dalam pikiran dan perilaku. Dalam hal ini seseorang dapat memilih mana yang baik atau positif untuk dipelihara, dikembangkan dalam kepribadian, dan mana yang sebaiknya dihindari agar tidak mengganggu pada kehidupan yang dijalani.

Selanjutnya Sheerer (Cronbach, 1963) menambahkan bahwa penerimaan diri adalah sikap untuk menilai diri dan keadaannya secara objektif, menerima

segala yang ada pada dirinya termasuk kelebihan-kelebihan dan kelemahan-kelemahannya. Individu yang menerima diri berarti telah menyadari, memahami, dan menerima diri apa adanya dengan disertai keinginan dan kemampuan diri untuk senantiasa mengembangkan diri sehingga dapat menjalani hidup dengan baik dan penuh tanggung jawab. Seperti halnya bagi seorang individu yang sedang mengalami suatu perpisahan atau kematian orang tersayang, mereka akan mempunyai kesadaran baru untuk menerima dan memahami dirinya sebagaimana adanya, yang akan mengantarkan dirinya pada pengetahuan dan pemahaman tentang dirinya dan emosi pun akan terkendali menuju arah kestabilan, sehingga tidak membutuhkan waktu yang lama untuk menstabilkan emosinya ke kondisi yang normal. Oleh karena itu, sangatlah penting diupayakan adanya penerimaan diri terutama pada remaja yang mengalami pasca putus cinta agar menuju arah kestabilan emosi.

Berdasarkan uraian diatas maka penulis membuat suatu rumusan masalah sebagai berikut **“Apakah ada hubungan antara penerimaan diri dengan kestabilan emosi pada remaja pasca putus cinta?”**. Berkaitan dengan pernyataan diatas maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul **”Hubungan antara penerimaan diri dengan kestabilan emosi pada remaja pasca putus cinta”**.

B. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah yang telah dirumuskan, tujuan penelitian ini adalah:

1. Mengetahui hubungan antara penerimaan diri dengan kestabilan emosi pada remaja pasca putus cinta.
2. Mengetahui peran penerimaan diri terhadap kestabilan emosi pada remaja pasca putus cinta.
3. Mengetahui tingkat penerimaan diri dan kestabilan emosi pada remaja pasca putus cinta.

C. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan memberi manfaat bagi berbagai pihak berikut ini:

1. Bagi Kepala SMAN Jumapolo selaku pembina dan pembimbing siswa, sebagai sumbangan informasi bahwa dalam proses pemulihan pada remaja yang mengalami putus cinta memang sangat diperlukan adanya penerimaan diri, karena faktor tersebut sangat efektif untuk membantu individu dalam mencapai kestabilan emosinya. Sehingga nantinya diharapkan bagi Kepala Sekolah SMAN Jumapolo agar selalu memperhatikan perkembangan siswa-siswinya.
2. Bagi BK SMAN Jumapolo selaku selaku pembimbing dan tempat konsultasi siswa, sebagai sumbangan informasi dan masukan bahwa dalam proses pemulihan pada remaja yang mengalami putus cinta memang sangat diperlukan adanya penerimaan diri, karena faktor tersebut sangat efektif untuk

membantu individu dalam mencapai kestabilan emosinya. Sehingga nantinya diharapkan bagi BK agar selalu memberikan masukan dan dukungan moril kepada siswa-siswinya.

3. Bagi remaja, khususnya para siswa-siswi kelas II atau kelas XI SMAN Jumapolo yang sedang mengalami putus cinta/pasca putus cinta, diharapkan dapat dijadikan evaluasi agar dapat memahami dan menerima kesalahan tentang pentingnya penerimaan diri, serta mampu mengendalikan emosi dengan baik supaya menuju kearah tindakan yang positif.
4. Bagi peneliti-peneliti yang tertarik dengan tema serupa yaitu hubungan antara penerimaan diri dengan kestabilan emosi pada remaja pasca putus cinta, semoga bisa memberikan informasi tambahan dan bahan perbandingan agar untuk selanjutnya dapat memperdalam penelitian ini. Sehingga nantinya diharapkan dapat menambah khasanah pengetahuan dibidang psikologi, khususnya bagi psikologi perkembangan dan sosial.
5. Bagi Khasanah Keilmuan. Terutama Psikologi Perkembangan pada khususnya, penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi tentang pentingnya perkembangan remaja, terutama yang berkaitan dengan hubungan antara penerimaan diri dengan kestabilan emosi pada remaja pasca putus cinta.